



SESIÓN 12

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – TOTAL BODY Y TÉCNICA DE RELAJACIÓN – PARTE 2

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
Edad Destinatarios:	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	Material:	Esterilla.
Nº de participantes:	-	Duración:	45-50 minutos
Objetivos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none">▪ Tonificación Corporal General.▪ Conocer la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):			
1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos): <ul style="list-style-type: none">▪ Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal.▪ Nuestros movimientos empiezan a ser más armónicos. Seguimos con el mismo calentamiento que en semanas anteriores. <p style="text-align: center;">Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</p>			
2.- PARTE PRINCIPAL (30-32 minutos): <p style="text-align: center;">Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</p>			
2.1. – Sesión de Total Body – Fuerza + Cardio (30-32 minutos) <ul style="list-style-type: none">▪ Realiza los ejercicios de la forma más aproximada posible a como se llevan a cabo en el video.▪ Si no puedes seguir el ritmo marcado, es preferible que bajes el mismo y vayas al tuyo.▪ En el apartado de “planchas” no hace falta que llegues a los 30 segundos.			

3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (9-10 minutos):

3.1. – Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (11-12 minutos):

- Túmbate boca arriba y adquiere una posición cómoda.
- Si es necesario, tápate con una manta, toalla o similar para no quedarte frío@.
- Cierra los ojos y lleva a cabo todo lo que te manda la voz.
- Cuando la sesión de relajación termine no te levantes rápidamente. Tómate tu tiempo. Abre los ojos, empieza a mover lentamente todas las partes de tu cuerpo, hasta que de forma pausada te incorpores.
- Disfruta!!!

Solo se realizará una vez al final de la Sesión.



RECOMENDACIONES:

- Hidrátate bien antes, durante y después de cada sesión.
- Alimentate bien y come mucha fruta durante el día.
- Intenta llevar a cabo cada uno de los ejercicios con una postura corporal adecuada.
- Tómate en serio tanto el Calentamiento como los Estiramientos. De esta manera evitarás futuras lesiones.
- No te marques ningún objetivo concreto como aumentar masa muscular o perder peso, simplemente procura sentirte bien y activo para tener una vida más saludable.